

## **PRIPREMA ZA SIBO IZDISAJNI TEST**

### **STANDARDNA PRIPREMA ZA IZDISAJNO TESTIRANJE**

Potrebno je biti natašte (bez hrane) najmanje 12 sati prije testiranja. Možete piti samo vodu.

Na dan prije testiranja također treba izbjegavati hranu navedenu dolje u tekstu.

Ne smije se pušiti, uključujući i pasivno pušenje, tj. boravak u zadimljenim prostorijama najmanje 1 sat prije početka i tijekom čitavog trajanja testiranja.

Nije dozvoljeno ni spavanje niti intenzivna tjelesna aktivnost najmanje 1 sat prije početka i tijekom čitavog testiranja.

Nedavna antibiotska terapija, izraženiji proljevi ili kolonoskopija mogu utjecati na rezultate izdisajnog testiranja, stoga je važno o tome obavijestiti liječnika, odnosno medicinsko osoblje koje provodi testiranje. U slučaju prisustva nekog od ovih stanja najbolje je odgoditi testiranje za najmanje 3 tjedna od završetka tog stanja.

Ukoliko uzimate probiotike molimo napraviti pauzu od minimalno 7 dana prije testiranja.

Tijekom testiranja dozvoljena je samo konzumacija obične vode i to u umjerenoj količini.

U slučaju opstipacije ( zatvora ) dan prije testiranja dozvoljeno je staviti čepić za stolicu.

### **POPIS NAMIRNICA KOJE BI SVAKAKO TREBALO IZBJEGAVATI DAN PRIJE TESTIRANJA:**

Namirnice su navedene po skupinama, što znači da bi trebalo izbjegavati sve namirnice iz pojedine skupine, a ne samo one navedene ovdje kao primjer. Ukoliko niste sigurni da li neka namirnica spada među zabranjene, najbolje ju je onda ne konzumirati na dan prije testiranja.

**ŽITARICE** – proizvodi od cjelovitih žitarica (tjestenina), tamni kruh, tost, mekinje, pahuljice i drugi proizvodi od biljnih vlakana.

**VOĆE** – jabuke, marelice, banane, šljive, dinje, grožđe, breskve, lubenica, konzervirano voće, voćni sokovi i sušeno voće.

**POVRĆE** – krumpir, klice, repa, mrkva, celer, krastavac, patlidžan, zelena salata, gljive, paprika, tikvice, brokula, cvjetača, prokulica, kupus, kelj, blitva, grah, leća, sokovi od povrća.

**ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE** – svi orašasti plodovi, sjemenke odnosno sva hrana koja sadrži navedeno.

**MLIJEČNI PROIZVODI** – svi (mlijeko, sir, vrhnje, sladoled, jogurt, putar...)

### **PREPORUKA ZA SASTAV ZADNJEG OBROKA NAKON KOJEG SLIJEDI PERIOD OD 12 SATI TIJEKOM KOJEG JE DOZVOLJENA KONZUMACIJA OBIČNE VODE:**

- Pečena ili pržena piletina ili puretina
- Pečena ili pržena riba
- Čista prijana bijela riža ili šnita bijelog kruha
- Jaja
- Bistra pileća ili goveđa juha
- Od začina možete koristiti sol i papar